



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Alan Ubeymar Diaz Cárdenas

Nombre del tema: Enfermedades cardiovasculares e hipertencion

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: I

INTRODUCCION

Enfermedades cardiovasculares e hipertencion: las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan principalmente al corazon y a los vasos sanguineos , tiene un concepto amplio que negloba un gran abanico de enfermedades que pueden ocasionar el deterioro de la funcion del corazon .

Muchas veces este tipo de enfermedades se presentan sin dolor y sin sintomas evidentes por lo que venimos detectandola muy abanzada y a menudo no son tratadas por especialistas ; poe lo tanto puede llevar a problemas de salud mucho mas graves como un ataque al corazon o la embolia serebral o como tambien un problema serio por el deterioro de los riñones.

Lo que es especialmente peligroso de las enfermedades cardiovasculares es que puede padecer mas de una ala vez . hablamos de las enfermedades mas frecuentes asi tambien como afecta la hipertencion arterial al sistema nervioso, enfermedades asociadas con la hipertencion ,los sintomas, en que momento consultar al medico, como prevenirlos, causas, factores de riesgo y complicaciones.

Exiaten dos tipos de hipertencion arterial cada una expresa la causa consecuencia y contrl de cada; la precion arterial alta es una afeccion frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias con el tiempo es muy alta como para poder causar problemas de salud , esta determinada por la cantidad de sangre que el corazon bombea asi como el grado de resistencia al flujo de la sangre en las arterias .

Mientras mas sangre el corazon bombee y cuanto mas estrechas esten tus arterias mayor sera la precion aterial.

Muchos factores influyen en esta asi mismo debemos de prevenir este tipode enfermedades a transcurso que pasa el tiempo muchotiempo podemos pasar con ellas sin saber que la concibimos desde tiempo atrás .

Sin embargo existen tratamientos para cada una de ellas que debemos aunque antes de tomar medidas primero debemos tener un diagnostico sertero medico para poder tratarla, deben de ser tratadas lo antes posible.

La hipertencion es un factor de riesgo que en aquellospacientes que ya tuvieron u problema cardiovascular la hipertencion puede agravar su daño .

Principalmente afecta el cerebro ya que puede ocasinar una emorragia cerebral .

En este ensayo obtenemos mas aprendizajes sobre este tipo de enfermedades lo importante que es que las detectemos a tiempo para poder tratarla y asi darle el debido seguimiento a su tratamiento aunque la prevencion es mucho mas importante para evitarnos todo tipo de conflictos y sufrir las conecuencias ocasionadas a raiz de esto.

Debemos tomar en cuenta cuan importante es que las medidas de prevencion la comencemos a temprana edad asi evitar todo a largo plazo ya que entendimos el rango de edaes en las que se pueden presentar aunque pasemos largo tiempo con ellas en la mayoria de los casos es muy silencio, al no presentar sintomas no son detectadas a tiempo.

Las consecuencias en ocasiones puede ser fatales ya que la hipertención obliga al corazón a trabajar más duro para bombear sangre al resto del cuerpo, esto hace que la cavidad del ventrículo izquierdo del corazón se engrose.

Es más común que su causa sea la obesidad y son más propensos a padecerlos los hombres que las mujeres y a partir de los 65 años son más propensos a padecerlos las mujeres.

Explicamos en el siguiente ensayo todo lo antes mencionado así también hablamos sobre el órgano que regula la hipertensión arterial.

El papel tan importante que tienen los riñones ya que es el órgano que mayor afectado queda a consecuencia de estas enfermedades.

No podemos pasar en alto que el estrés es un factor muy importante cada individuo debe de alejarse de esto como antes mencionamos es la causa más importante.

Todas las personas que padecen estas enfermedades la mayor parte de ellas no lleva un tratamiento por ello pasa a ser la causa de mortalidad más alta en todo el mundo.

Cabe resaltar que debemos de tomar las medidas de precaución ante las enfermedades y ante cualquier signo de alarma que se pueda presentar, una detección a tiempo, puede ayudar a salvar vidas llevando un ritmo de vida saludable.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E HIPERTENCION.

Las enfermedades cardiovasculares es un termino amplio para problemas con el corazon y los vasos sanguineos. Estos problemas a menudo se deben a la eterosclerosis, esta afeccion ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes de los vasos sanguineos.

Las enfermedades cardiovasculares se clasifican en hipertencion arterial, cardiopatia coronaria, enfermedad cerebrovascular.

La mayoria de estas enfermedades comienzan y algunos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazon pueden incluir edad, sexo, antecedentes familiares, el tabaquismo, la mala alimentacion, la falta de ctividad fisica, el consumo de alcohol, la diabetes, y la obesidad.

Insuficiencia cardiaca: el diagnostico de insuficiencia cardiaca se realiza cuando la fraccion de eyeccion esta disminuida baja menor del 50%.

Su principal causa es la enfermedad coronaria cuando estan tapadas la s tres arterias cardiacas; es necesario realizar una cirugia para destapar las arterias del corazon.

Exeso d e colesterol: tener colesterol perjudica seriamente la salu. Una dieta equilibrada y practicar ejercicio con regularidad ayudara a regular los niveles de colesterol , para diagnosticar esta enfermedad se debe de hacer un analisis de sangre que determin el colesterol total y el colesterol malo ya que no presentan sintomas hasta que aparecen la percecucion a nivel delos vasos sanguineos y el corazon.

Infarto de miocardio: se puede producirpor la obstruccion de una arteria esto provoca una disminucion del oxigeno a las celulas del corazon provocando la muerte de estas y haciendo que se destruya parte del musculo cardiaco ,sintomas; el sintoma mas caracteristico de un infarto de miocardio es el dolor agudo en el pecho.

Angina de pecho: es cuando no fluye la sangre necesarias en el corazon se produce la angina de pecho esto se debe a la obstruccion en las arterias coronarias, sintoma; el principal sintoma en el paciente que lo sufre es una fuerte precion en el pecho.

Transtornos del ritmo cardiaco: estos transtornos consisten en la alteracion de la fracuencia y regularidad del pulso normal de una persona. Esta situacion puede llegar a ser bastante frecuente, sin embargo, esto no quiere decir que por ellola persona padesca una enfermedad cardiovascular. Dependiendo del grado de tipo de afectacion del ritmo cardiaco se padecera una enfermedad o no. Noermalmente los trastornos del ritmo son consecuencias de una enfermedad cardiovascular subyacente, y es por eso que su detencion precoz y valoracion por un cardiologo resulta cruzial a la hora de detectar y tratarla enfermedad.

Durante la última mitad del siglo XX las enfermedades cardiovasculares, entre las que se incluyen la enfermedad coronaria, el accidente cerebrovascular y la insuficiencia cardíaca y la arteriopatía ocliterante periférica se han convertido en la primera causa de muerte en todos los países del mundo industrializado.

Dieta y estilo de vida:

El estilo de vida que favorece la aparición de enfermedad cardiovascular se caracteriza por el aumento progresivo de peso, la falta de ejercicio y el consumo de tabaco. Recientemente se ha relacionado algunas características de la dieta con la hipertensión y el riesgo heterogéneo.

La resistencia a la insulina, la hiperlipidemia y la intolerancia a los hidratos de carbono son heterogéneas, en prácticamente todos los estudios epidemiológicos se ha podido constatar que la presencia de diabetes en la población hipertensa incrementa el riesgo de todas las manifestaciones clínicas de enfermedades cardiovasculares.

Tanto los sujetos diabéticos como los hipertensos presentan un mayor riesgo de infarto de miocardio.

Los riñones desempeñan un papel clave para mantener la presión arterial de una persona dentro de los límites saludables, y a su vez, la presión arterial puede afectar la salud de los riñones.

Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares que por cualquier otra causa. Más de tres cuartas partes de las muertes relacionadas con cardiopatías y accidentes cerebrovasculares ocurren en países medianos y bajos recursos.

Los riesgos de contraer cualquier tipo de estas enfermedades aumentan por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso los cuales a su vez son factores de riesgo.

Las personas que no hacen actividad física suficiente tienen entre un 20% y un 30% más de probabilidades de morir prematuramente que aquellas que hacen actividad física suficiente.

Podemos evitar estas enfermedades evitando toda clase de uso de tabaco y humo de segunda mano, comenzar un programa regular de ejercicio, consumir alimentos saludables bajos en colesterol y grasas saturadas, disminuir el consumo diario de sal, mantener un peso saludable, consumir bastantes frutas y verduras.

Síntomas: los síntomas varían según el flujo de sangre que normalmente llega al órgano afectado. Cuando a interrupción del abastecimiento de sangre al cerebro o al corazón es severa se puede sentir algunos o todos los síntomas siguientes:

Ataque al corazón: dolor en el centro del pecho con una sensación de opresión o compresión que dura unos cuatro minutos.

Dolor de pecho que se esparce al cuello, los hombros y los brazos.

Incomodidad en el pecho junto con ligereza en la cabeza, sudoración, desmayo, náuseas o respiración entrecortada.

Embolia: corazón

Debilidad en brazos o piernas, pérdida de sensación en la cara o el cuerpo, dificultad para hablar, pérdida repentina de la visión en un ojo, sentirse borracho o con dificultad para caminar, dolor de cabeza repentino o intenso.

Insuficiencia cardíaca congestiva: hinchazón de las extremidades inferiores llamada edema periférico, intolerancia al ejercicio seguido por respiración entrecortada, fatiga y tos.

Entre mayor la edad de la persona mayor será la posibilidad de contraer estas enfermedades .

Se han estudiado recientemente los factores psicosociales que representan un riesgo para la enfermedad uno de ellos y se puede considerar como el principal es el estrés psicosocial; proceso de interacción entre el individuo y su entorno que se produce cuando el sujeto evalúa determinadas situaciones ambientales como amenazantes o desbordantes de sus recursos poniendo en peligro su bienestar .

El estrés incontrolado es un factor que precipita la aparición de ansiedad y a largo plazo la depresión .

El equilibrio emocional, el apoyo social y familiar y la armonía en que un sujeto vive se convierte en un escudo para la salud física y social . Entre la multitud de factores psicológicos que se pueden relacionar se encuentran varios tipos de personalidad son asociados a la cardiopatía.

La enfermedad cardiovascular más frecuente es la hipertensión arterial : esta enfermedad aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón.

Se produce por un estrechamiento de arterias pequeñas que son llamadas arteriolas, encargadas de regular el flujo sanguíneo , cuando estas se van haciendo más pequeñas el corazón debe esforzarse más de su capacidad para cumplir con su función lo que ocasiona la presión en los vasos sanguíneos.

Las secuelas cardiovasculares derivadas de la arteriosclerosis que incluyen los accidentes cerebrovasculares, la enfermedad coronaria, la arteriopatía periférica y la insuficiencia cardíaca congestiva, se presenta con una frecuencia entre 2 y 4 veces mayor a la de los pacientes hipertensos respecto a los normotensos de la misma edad y sexo, el riesgo relativo es mayor para el accidente cerebrovascular y la insuficiencia cardíaca aunque dada su mayor incidencia, la enfermedad coronaria es la principal.

Recomendaciones para una persona hipertensa , los pacientes deben vivir a una altura igual ala del nivel del mar, deben mantener un flujo de oxigeno de dos litros por minuto .

Debe de consumir mucha verdura, frutas , y productos lacteos , sin grasa o bajos en grasa, a su dieta debe incluir granos enteros legumbres semillas, nueces y aceites y vegetales. Comera pescado, aves, y carnes magras, reducira la sal, lascarnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

La hipertencion es la principal cusa de muerte en el mundo con cifras cercanas a los 7 millones de personas al año , afecta a un de cada 4 deadultos y reduce la esperanza de vida entre 10 y 15 años.

El sintoma mas frecuente de la hipertencion es el dolor de cabeza principalmente en la nuca. Tambien puede presentar visio borrosa, mareo y sumbido de oido .

La hipertencion arterial es una enfermedad cronica en la que aumenta la precion con la qqe el corazon bombea sangre a las arterias.

La pocion normal del cuerpodebe de ser sentado, no estirado, con la espalda bien apoyada e el respaldo de la silla, la piernas deben estar tocando el suelo, no cruzada y la mano relajada sin apretar y en pocicon de descanso.

Psicologicamente su principal causa es el estrés pero puede aparecer por si sola o como consecuencia de una enfermedad subyacente como la insuficiencia renal. La hipertencion mal gestionada puede derivar en un ataque al corazon, un infarto cerebrovascular y otros problemas.

Se estima que en el mundo hay 1280 millones de adultos de 30 a 79 años que tienen hipertencion y que la mayoria de ellos cerca de dos tercios viven en paises de ingresos bajos y medianos.

Según los calculos el 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afeccion.

La hipertencion se diagnostica y trata a menos de la mitad de los adultos que la presentan.

La hipertencion arterial es una enfermedad cronica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la precion sanguinea por arriba de los limites sobre los cuales aumenta el riesgo cardiobascular. Deacuerdo con numeroso estudios internacionales la morbilidad y la mortalidad de causa cardiovascular tiene una relacion directa con el aumento de las cifras de laprecion sistolica sostenida por encima de 139 mm Hg tanto para la complicacion de las enfermedades coronarias para los accidentes vasculares cerebrales o la insuficiencia cardiaca.

La hipertencion es una enfermedad asintomatica y facil de detectar, sin embargo cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo. La hipertencion cronica es el factor de riesgo modificable mas importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares .

En conclusion sabemos que las enfermedades cardiovasculares despejan a la hipertencion en si se relacionan por la gravedad que conyeban , toda persona es propensa a padecerla en especial las personas adultas y en su mayoria los hombres, en este caso las mujeres tienen ventajas ya que en ellas es un poco mas retrasado el poder desarrollar la enfermedad a diferencia de los hombres .

Esto no significa que no tiene que cuidarse por lo contrario todos debemos de tomar medidas de precauciones como antes mencionamos: comer sanamente, haciendo ejercicio, comer bajos en sales y azucares y lo principal evitando el estrés.

La precion arterial de manera siliente produce cambios en el flujo sanguineo a nivel macro y microvascular causados a su vez por el flujo sanguineo y por disfuncion de la capa interna de los vasos sanguineos y el remodelado de la pared de las arteriolas de resistencia que son las responsables de mantener el tono vascular periferico.

Concluimos comprendiendo las causas y consecuencias de estas enfermedades es totalmente importante tener en cuenta y en no pasar por alto a todas las señales de alarma que estas nos pueden dar ya que es sumamente importante que tomemos encuesta lo grave que pueden llegar a ser asi como las irreversibles consecuencias que nos pueden traer sin retroceso, por ello, cualquier sintomas de alarma como por ejemplo, las mas importantes que son: sensacion de calor exesivo, mareo, dolor agudo en la cabeza, enrojecimiento de la piel a nivel de las mejillas, orejas y alas de la nariz.

Es importante volver a resaltar la importancia que juega el estrés en todo esto ya que es el factor mas importante que ocasiona estas enfermedades a su vez es el que ocupa el primer lugar sobretodo los demas factores.

Su prevencion como el tratamiento varia tanto como de la persona que lapadece como en que nivel se encuentre la enfermedad tomemos encuesta que para su prevencion debemos de disminuir la ingesta de sal, consumir mas frutas y verduras, realizar actividades fisicas, no consumir tabaco ni siquiera estar cerca de ersonas que fuman, reducir alimentos ricas en grasas saturadas, eliminar las grasas trans de las dietas.

Su unico control es reducir el estrés evitarlo de cualquier manera de ser posible, medirse constantemente la precion arterial, tratar la hipertencion.

De tal manera que sabemos que es una de las causas con mayor numero de mortlidad no solo en nuestro pais si no en todo el mundo . como bien explicamos anteriormente nadie esta extento a esto por lo tanto todos debemos tomarmedidas de precausion y cuidarnos debidamente antes de lamentar una terrible enfermedad ya demaciado tarde.

Muchas prsonas sin saberlo pasan con ella años y vienen detectandola ya muy tarde y muchos de ellos tambien no le dan a la enfermedad el trato que deberia de darle debido a la gravedad del asunto , a su vez estas enfermedades deben ser trtadas por especialistas en el tema .

BIBLIOGRAFIAS

Universidad del sureste. 2022. Antlogia de psicologia de la salud. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

<https://www.mayoclinic.org>

<https://www.sciencedirect.com>

<https://www.niddk.nih.gov>